VUELTA ASMR

ASMR, o «Respuesta Sensorial Meridiana Autónoma», es una experiencia sensorial y psicológica que produce una sensación de hormigueo placentera y relajante en el cuero cabelludo y el cuello, desencadenada por estímulos auditivos o visuales específicos como susurros o movimientos lentos. El término, que ganó popularidad en redes sociales, se refiere tanto a la experiencia en sí como a los videos diseñados para provocarla, con el objetivo de inducir calma y ayudar a conciliar el sueño.

¿Cómo funciona?

- **Estímulos:**

  Se utilizan sonidos suaves, susurros, ruidos de objetos cotidianos o movimientos lentos y pausados.

- **Sensación:**

  La respuesta se manifiesta como un "tingle" o hormigueo que se desplaza desde el cuero cabelludo hacia la nuca y la columna vertebral.

- **Efectos:**
  Los usuarios experimentan sensaciones de tranquilidad, felicidad y somnolencia.

Características de los videos ASMR:

- **Duración:** Pueden variar, pero suelen durar entre 20 y 40 minutos.
- **Sonido y movimiento:** Se caracterizan por ser lentos, pausados y con audio bajo.
- **Contenido:** Puede incluir actividades como susurrar, leer en voz baja, cepillar objetos, o mostrar gestos visuales calmados.

Beneficios potenciales:

- **Relajación y calma:** Ayuda a inducir un estado de tranquilidad y reducir la ansiedad.
- **Conciliar el sueño:** Los videos ASMR se usan a menudo para facilitar el sueño.
- **Bienestar:** Se considera un enfoque de bajo riesgo para aliviar el estrés, e incluso podría tener beneficios para el estado de ánimo, aunque necesita más investigación.

Consideraciones:

- **No es un tratamiento médico:** No debe considerarse un tratamiento para afecciones médicas como la depresión o el insomnio.
- **Posible habituación:** La exposición excesiva puede reducir la sensibilidad a los estímulos

Los principales tipos de ASMR se pueden categorizar por el sentido predominante: Auditivo, que usa sonidos suaves como susurros o golpecitos; Visual, con movimientos lentos y patrones relajantes; y Táctil, que imita sensaciones de toque ligero o masajes, a menudo en un contexto de atención personalizada. Otros tipos incluyen el ASMR de Juego de rol (como una visita al médico) y los vídeos extrañamente satisfactorios, que se centran en imágenes tranquilizadoras.

Tipos de ASMR según el estímulo

- **ASMR Auditivo:**

  Se basa en sonidos relajantes y tranquilizadores como susurros, el golpeteo de uñas, el crujido de papel, el sonido de la lluvia o la masticación.
- **ASMR Visual:**

  Implica la observación de movimientos suaves, patrones de luz relajantes o acciones meticulosas que generan calma, como observar a alguien concentrarse en una tarea o doblar una hoja de papel.
- **ASMR Táctil:**

  Busca provocar una sensación de toque ligero en la piel. Un ejemplo es la atención personalizada, donde un "creator" interactúa con el espectador como si fuera a un spa o una peluquería.
- **ASMR ultrasensorial:**
  Combina múltiples estímulos, auditivos y visuales, para una experiencia más completa.

Tipos de ASMR por contenido o escenario

- **Juegos de Rol (Role-playing):**

Se recrean situaciones de la vida real donde el "creator" atiende a la persona, como un masaje o un examen médico, generando una sensación de seguridad y atención.

- **Videos "Extrañamente Satisfactorios" (Oddly Satisfying):** Un tipo más reciente que se enfoca principalmente en imágenes que son intrínsecamente agradables y relajantes, sin necesidad de sonido.

Desencadenantes comunes

Algunos de los desencadenantes específicos que se pueden encontrar en estos videos incluyen:

- **Sonidos:** Susurros, golpecitos, rasguños, masticación, escritura, y sonidos de naturaleza o agua.
- **Gestos:** Movimientos lentos de manos, patrones de luz, y contacto visual.
- **Experiencias:** Doblado de papel, masajes, mezclas de pintura, o la atención de un profesional.

Los triggers (o desencadenantes) ASMR se pueden clasificar en auditivos (susurros, golpecitos, sonidos de la naturaleza), visuales (movimientos lentos, ver a alguien pintar o arreglar algo) y táctiles (cosquillas, dibujar en la espalda). También existen experiencias de juego de roles donde un "ASMRtista" ofrece atención personal, simulando un tacto suave o cuidado, para generar una sensación de seguridad y relajación.

Tipos de triggers ASMR

- **Auditivos:**

  Son los más comunes y se basan en sonidos suaves y tranquilizadores que provocan el hormigueo característico del ASMR.

  - **Ejemplos:** Susurros, voces bajas, golpecitos con los dedos, sonidos de líquidos, crujidos de papel o burbujas, sonidos naturales como lluvia o viento.
- **Visuales:**

  Se centran en estímulos que se ven, generando calma y bienestar.

- **Ejemplos:** Movimientos lentos y repetitivos de las manos, ver a alguien realizar una tarea con eficiencia (como mezclar pintura o desenredar cables), y expresiones faciales relajadas.

- **Táctiles:**

  Implican sensaciones físicas directas que pueden ocurrir en la vida real, no solo a través de medios digitales.

- **Ejemplos:** Cosquillas leves en el brazo, que te dibujen en la espalda o una caricia suave en la cabeza.
- **Juego de roles (Role-playing):**
  Esta categoría combina estímulos para crear una experiencia más inmersiva y personal.
- **Ejemplos:** Un "ASMRtista" puede hacer contacto visual prolongado con la cámara, simular que te toca suavemente o te atiende de manera atenta, generando una sensación de intimidad y cuidado.

Cómo experimentar los triggers

- **Plataformas:**

  Puedes encontrar miles de vídeos con diferentes triggers en YouTube, TikTok e Instagram.

- **Variedad:**

  La mejor manera de encontrar tus triggers personales es probar una amplia variedad de vídeos, ya que los gustos son muy individuales.

- **Auriculares:**
  Usar auriculares puede mejorar la experiencia, especialmente con los triggers auditivos, al capturar la sutileza de los sonidos.

Whispering

Whispering is easily the most common ASMR trigger and is featured in most ASMR videos. Some ASMR creators speak softly rather than whisper, but regardless, a soft voice is tingle-inducing for almost anyone. Sometimes, certain words or sounds are emphasized or repeated due to their particularly relaxing effect. These can be especially effective for bed time relaxation. While you can certainly play such sounds through speakers, you may want to consider something like this headband with bluetooth speakers built in.

Tapping

This trigger can include tapping surfaces with long fingernails or with the tips of the fingers for a softer sound. Many get creative with the surfaces that they tap to vary the different sounds that can be made by tapping.

Physical touch

Most ASMR videos feature some type of physical touch. If you have ever felt relaxed while getting a haircut or a simple doctor's examination, you may have experienced this ASMR trigger. The most common use of physical touch in ASMR videos includes simulating hair playing or face touching. Try a basic scalp massager, or something more advanced for an at-home experience.

Personal attention

While personal attention intersects with physical touch, it falls into a broader category. Sometimes, just having someone look at and speak to you with unbroken attention can trigger ASMR tingles.

Page turning

Some ASMR videos feature someone reading a book, with emphasis on the sounds made when turning a page. Reading is a relaxing activity for many, and to watch and listen to someone else do it can bring about feelings of ASMR.

Hand movements: Not all ASMR focuses on sound. Some ASMR videos feature someone moving his or her hands in front of the camera, and the visuals of this alone can trigger ASMR for many people. Need some book recommendations? Try these for a mystery, romance, nonfiction, or a cookbook that reads like a novel.

Light

Similar to hand movements, light ASMR focuses on visual stimuli. This trigger involves someone waving a gentle flashlight in front of the camera. You can recreate this experience at home with a simple bed side light projector, which is especially useful for winding down at night.

Roleplay

Many ASMR videos feature the creator roleplaying certain scenarios, such as a doctor's visit, a haircut, or even a zombie apocalypse. This can make for a more personal and engaging experience for viewers that creates an intensified tingling sensation.

Eating

While many people are disgusted by watching people eat, others experience ASMR from it. Sounds associated with eating that can be triggers include chewing or slurping. Cooking sounds can also be pleasing for more people and falls in a similar category as eating.

Concentration

Watching someone concentrate on a task can be relaxing for many ASMR viewers. A popular example of this is Bob Ross' "The Joy of Painting", which features artist Bob Ross softly speaking while painting beautiful landscapes. If painting is your thing, consider trying your hand with a table-top painting kit. You may just discover other pleasing ASMR sounds in the process.

Massage

Massages are the ultimate relaxing activity. Even if you can't afford one on yourself, it can be relaxing to watch someone else give or receive a massage, a trigger that combines personal attention, physical touch, and soft speaking. A great way to do this at home is through a gentle massage on the face, where there's a high density of nerve endings. A high

quality moisturizer and/or a facial roller can further elevate the sensation.

Crinkling/Squishing

This trigger involves crinkling or squishing a variety of materials, including plastic wrappers, aluminum foil, or bubble wrap. More popular these days are kinetic sands and those water absorbing beads (often referred to as Orbeez.) While some of these items are generally marketed towards children, people of all ages can enjoy them just the same!

In Conclusion

ASMR is a relaxing way to unwind after a long day of work or to help you fall asleep before bed, and most anyone can benefit from it. If you are unsure about which ASMR triggers you enjoy, you may want to try watching a trigger assortment video. With a wide variety of ASMR triggers available, you are bound to find what's right for you.

Want to learn more? Read our ASMR Meaning article. Also be sure to check out the "ASMR: The Sleep Revolution" book for an in-depth exploration on the subject.

We've also hand-picked some items that will help facilitate your ASMR adventures. Take a look below!

Los juguetes de descompresión sirven para reducir el estrés y la ansiedad, mejorar la concentración y la atención, y proporcionar una vía segura para liberar energía al manipularlos de diversas formas, como apretarlos, girarlos o aplastarlos. Estos objetos, también conocidos como juguetes antiestrés o sensoriales, ofrecen una gratificación táctil que ayuda a la relajación y pueden ser herramientas útiles para personas con TDAH o autismo, mejorando su capacidad de concentración y manejo sensorial.

Principales beneficios:

- **Alivio del estrés y la ansiedad:**

Al interactuar físicamente con el juguete, se puede liberar la tensión acumulada, generando una sensación de calma.

- **Mejora de la concentración:**

  La estimulación táctil de estos juguetes puede ayudar a enfocar la atención y la capacidad de concentración, especialmente útil para tareas prolongadas.
- **Gestión de la energía:**

  Proporcionan un canal para que las personas, particularmente niños y adultos con TDAH o autismo, liberen el exceso de energía o sobrecarga sensorial de una manera controlada.
- **Estimulación sensorial:**

  Ofrecen una experiencia táctil que puede ser reconfortante y relajante, lo que favorece el bienestar emocional.
- **Fortalecimiento de manos:**

  Algunos juguetes de descompresión, como las pelotas antiestrés, se pueden usar para ejercitar y fortalecer las manos y los dedos.
- **Diversión y relajación:**
  Añaden un elemento lúdico al día a día, haciendo que el trabajo, el estudio o incluso los momentos de ocio sean más amenos.

Cómo funcionan:

- **Acción táctil:**

  Se basan en el uso de los sentidos del tacto, permitiendo apretar, estirar, girar o manipular el juguete repetidamente.
- **Propiedades físicas:**

  Suelen estar hechos de materiales flexibles o con elementos interactivos (como botones o texturas) que ofrecen una respuesta táctil y, a menudo, visual o sonora.
- **Autoestimulación:**
  La manipulación del juguete se convierte en un acto de autoestimulación que ayuda a la autorregulación y a la gestión de las emociones.

La ciencia detrás de los juguetes de descompresión de burbujas y sus efectos relajantes

Tipo:

Noticias de la Industria

Fecha

2025-Jul-11

En los últimos años, Juguetes de descompresión de soplado de burbujas han ganado una popularidad significativa entre niños y adultos. Estos dispositivos simples pero atractivos, a menudo portátiles y operados por la batería, producen corrientes de burbujas con un esfuerzo mínimo. Si bien pueden parecer solo otro dispositivo juguetón, hay un creciente cuerpo de interés y observación en torno a los efectos calmantes y terapéuticos de los juguetes de descompresión de soplado de burbujas. Este artículo explora la ciencia detrás de estos juguetes y cómo contribuyen a la regulación emocional y al alivio del estrés.

A primera vista, los juguetes de descompresión de burbujas parecen una novedad. Sin embargo, su diseño se basa en el compromiso sensorial. El acto de soplar o ver burbujas flotar a través del aire estimula múltiples sentidos: vista, sonido e

incluso tacto. Esta experiencia multisensorial es una de las razones clave por las cuales los juguetes de descompresión de burbujas son efectivos para promover la relajación. El movimiento suave de las burbujas, combinado con su apariencia brillante, puede captar la atención de una manera no intrusiva, permitiendo que la mente se concentre y se relaje.

Uno de los principios centrales detrás de los efectos relajantes de los juguetes de descompresión que soplan burbujas es su capacidad para fomentar la respiración profunda. Cuando los usuarios se involucran con estos juguetes, especialmente aquellos que requieren una acción de soplado, naturalmente toman respiraciones más lentas y profundas. Este tipo de respiración a menudo se asocia con la atención plena y las prácticas de meditación, que se sabe que reducen el estrés y la ansiedad. Al promover un patrón de respiración rítmico, los juguetes de descompresión de soplado de burbujas ayudan a activar el sistema nervioso parasimpático, que es responsable de calmar el cuerpo.

Además, el atractivo visual de las burbujas juega un papel importante en su efecto calmante. El movimiento lento y flotante de burbujas puede tener una cualidad hipnótica, similar a ver una lámpara de lava o un pez. Esta estimulación visual puede ayudar a desviar la atención de los pensamientos estresantes y crear una sensación de paz. Para las personas que se ocupan de la sobrecarga sensorial o las dificultades de atención, los juguetes de descompresión que soplan burbujas ofrecen una forma suave y no disruptiva de

entrada sensorial que puede ayudar a restaurar el equilibrio emocional.

En entornos educativos y terapéuticos, los juguetes de descompresión de soplado de burbujas se utilizan cada vez más como herramientas para la regulación emocional. Los maestros y terapeutas han observado que los niños, especialmente aquellos con autismo o TDAH, responden positivamente a la interacción estructurada pero lúdica que proporcionan estos juguetes. La naturaleza predecible de la formación y movimiento de burbujas ofrece una sensación de control y consistencia, lo que puede ser reconfortante en entornos que de otro modo pueden sentirse abrumadores.

Otro factor que contribuye a la popularidad de los juguetes de descompresión de soplado de burbujas es su portabilidad y facilidad de uso. A diferencia de otras herramientas de alivio de estrés que pueden requerir configuraciones o instrucciones específicas, estos juguetes se pueden usar en casi cualquier lugar. Ya sea en casa, en el aula o durante el viaje, los juguetes de descompresión que soplan burbujas proporcionan una forma rápida y accesible de controlar el estrés y la ansiedad. Su simplicidad los hace adecuados para usuarios de todas las edades, desde niños pequeños hasta personas mayores.

Desde una perspectiva psicológica, el acto de comprometerse con los juguetes de descompresión de burbujas también puede fomentar una sensación de alegría y creatividad. El

juego es un aspecto fundamental del desarrollo humano y el bienestar, y estos juguetes ofrecen una forma alegre de reconectarse con ese sentido de alegría. Incluso en adultos, el simple placer de ver burbujas puede evocar sentimientos nostálgicos y proporcionar un breve escape de las presiones diarias.

En conclusión, los juguetes de descompresión de soplado de burbujas son más que solo entretenidos gadgets. Su diseño y función están estrechamente alineados con los principios de la terapia sensorial y la atención plena. Al alentar la respiración profunda, proporcionar estimulación visual y ofrecer una salida lúdica, estos juguetes contribuyen a la regulación emocional y al alivio del estrés. A medida que la conciencia de la salud mental y el autocuidado continúa creciendo, es probable que los juguetes de descompresión de burbujas que soplen burbujas sigan siendo una herramienta valiosa para promover la calma y el bienestar en la vida cotidiana.

https://es.aliexpress.com/w/wholesale-juguetes-de-descompresi%C3%B3n.html?spm=a2g0o.productlist.auto_suggest.2.1b072bcdf9HKNP

Los juguetes de descompresión están hechos de una variedad de materiales, incluyendo espumas suaves como el poliuretano (PU) y espumas viscoelásticas, que se recuperan tras ser apretadas, y otros de goma o plástico con diseños específicos para apretar. Algunas pelotas antiestrés contienen líquidos o geles no tóxicos, como el agua y la glicerina, para proporcionar una sensación de resistencia al apretarlas.

Materiales comunes:

- **Espumas blandas:**

  El poliuretano (PU) y las espumas viscoelásticas son materiales comunes que dan a los juguetes blandos su sensación de esponjosidad y lenta recuperación.

- **Goma y plástico:**

  Algunos juguetes están fabricados con goma o plástico de alta calidad que puede ser presionado repetidamente.

- **Gel o líquidos:**

  Ciertas pelotas antiestrés contienen una sustancia gelatinosa, como agua y glicerina, que proporciona una resistencia agradable al apretarla.

- **Materiales ABS:**
  El ABS es un tipo de plástico seguro y duradero que se utiliza para fabricar algunos juguetes de descompresión, como pelotas orbitales.

Consideraciones de seguridad:

- Aunque la mayoría están diseñados para ser seguros y no tóxicos, se debe tener precaución, especialmente para los niños pequeños, ya que a veces se usan productos químicos en la fabricación de los juguetes.
- Algunos juguetes de descompresión están hechos de silicona de alta calidad y son aptos para personas de todas las edades.

El ABS (Acrilonitrilo Butadieno Estireno) es un plástico termoplástico de ingeniería conocido por su resistencia al impacto (golpes), rigidez y durabilidad. Este polímero, compuesto por tres monómeros (acrilonitrilo, butadieno y estireno), es versátil y fácil de procesar, lo que lo hace ideal para una amplia gama de aplicaciones industriales y domésticas, como piezas de automóviles, carcasas de aparatos electrónicos, juguetes de LEGO y, especialmente, para la impresión 3D y la fabricación de maletas.

Composición y propiedades:

- **Acrilonitrilo:** Aporta estabilidad térmica y resistencia química.
- **Butadieno:** Proporciona dureza y resistencia al impacto.
- **Estireno:** Ofrece rigidez y facilidad de procesamiento al plástico.

Ventajas principales:

- **Resistencia al impacto:** Es muy resistente a golpes, por lo que es una opción duradera.
- **Rigidez y resistencia estructural:** Ofrece un buen equilibrio entre estos dos factores.
- **Versatilidad:** Se puede procesar con diversas técnicas como moldeo por inyección, extrusión y moldeo por soplado.
- **Estabilidad térmica:** Funciona bien en un amplio rango de temperaturas.
- **Resistencia química:** Es resistente a muchos productos químicos.

Usos comunes:

- **Automoción:** Piezas interiores y exteriores de vehículos.
- **Electrónica:** Carcasas de ordenadores, mandos, teléfonos y equipos de audio.
- **Juguetes:** Es el material característico de los bloques LEGO.
- **Equipaje:** Se usa mucho en la fabricación de maletas por su resistencia.
- **Impresión 3D:** Es una de las opciones más populares por su equilibrio entre resistencia y facilidad de impresión.

Consideraciones:

- **Descomposición a altas temperaturas:**

  Si se calienta a temperaturas muy elevadas (aproximadamente 400 °C), el ABS puede descomponerse en sus monómeros originales, algunos de los cuales son cancerígenos, y también puede liberar partículas ultrafinas.

- **Resistencia UV limitada:**
  No es muy resistente a la radiación ultravioleta, aunque esto puede mitigarse con aditivos.

Los sonidos de líquidos son un tipo común de disparador de ASMR, siendo el agua el más popular, ya que las gotas o el goteo de líquidos como el aceite pueden ser muy relajantes. Puedes encontrar videos con estos sonidos en plataformas como YouTube o aplicaciones específicas, o crear tus propios videos usando un teléfono móvil.

Tipos de sonidos líquidos para ASMR

- **Sonidos de agua:**

  El agua en sus diversas formas, como el goteo, las burbujas o las corrientes suaves, es uno de los sonidos de líquidos más buscados y relajantes en el ASMR.

- **Sonidos de aceite:**

  El goteo de aceite, la textura que deja o el sonido al caer es otro disparador popular que genera una sensación de calma y ayuda a la concentración.

- **Sonidos de goteo:**
  El sonido rítmico y constante de líquidos goteando en una superficie puede ser muy tranquilizador y ayudar a relajar la mente.

Dónde encontrar y crear ASMR con líquidos

- **Plataformas de videos:**

  Busca videos de ASMR de líquidos en plataformas como YouTube, que ofrecen una gran variedad de contenido.

- **Aplicaciones móviles:**

  También puedes encontrar aplicaciones especializadas, como "Drop the Drop", que ofrecen simulaciones de ASMR con gotas de aceite para el teléfono.

- **Creación propia:**
  Puedes grabar tus propios videos ASMR con un micrófono o el micrófono incorporado de tu teléfono y experimentar con sonidos de líquidos que encuentres a tu alrededor.

Beneficios del ASMR de líquidos

- **Relajación y reducción del estrés:**

  Muchas personas encuentran que los sonidos líquidos de ASMR son muy relajantes, ayudando a reducir el estrés y la ansiedad.

- **Mejora de la concentración:**
  Para algunas personas, los sonidos de líquidos pueden ayudar a enfocar la mente y mejorar la concentración.

Para el ASMR se usan alimentos que produzcan sonidos interesantes al ser consumidos, siendo los más populares los crujientes y masticables, como papas fritas, pollo frito, mariscos, galletas y nueces. Otros alimentos como el mango, la sandía y el pepinillo, que tienen texturas diferentes,

también pueden generar sonidos de sorber y masticar que gustan a algunas personas.

Tipos de alimentos por sonido:

- **Sonidos crujientes:**
  - Papas fritas
  - Galletas
  - Pollo frito
  - Nueces y otros frutos secos
  - Pan tostado
  - Manzanas
  - Palomitas de maíz
- **Sonidos masticables y blandos:**
  - Uvas
  - Mango o sandía (para sorber)
  - Pepinillos
- **Alimentos pegajosos:**
  - Cualquier alimento pegajoso puede ser bueno si se busca un sonido diferente al crujiente.

Consideraciones importantes:

- **Variedad de sonidos:**

  Elige alimentos que generen los sonidos que deseas para el video.

- **Texturas diversas:**

  La variedad de texturas (crujiente, suave, pegajoso) crea experiencias sensoriales más ricas.

- **Disfruta el proceso:**

  Es importante que el alimento sea algo que disfrutes comer, para que tu expresión sea genuina.

- **Sonido y micrófono:**
  Para un buen resultado, además de la comida, es crucial configurar bien el micrófono y asegurar un entorno con poco ruido de fondo.

Para crear un espacio para ASMR ideal, busca una habitación pequeña y silenciosa, preferiblemente por la noche, ya que los espacios grandes pueden generar ecos. Cierra ventanas y puertas para eliminar el ruido de fondo, apaga aparatos electrónicos. Utiliza una iluminación suave y ambiental, como aros de luz o luces regulables, para crear una atmósfera relajante.

Pasos para preparar tu espacio:

1. **1. Selecciona el lugar:**

   Elige una habitación pequeña para minimizar el eco. Una habitación tranquila durante la noche es ideal.

2. **2. Asegura el silencio:**

   Cierra bien puertas y ventanas y apaga cualquier dispositivo electrónico que pueda generar ruido no deseado.

3. **3. Controla el ambiente:**

   Si es posible, utiliza materiales insonorizados en la habitación.

4. **4. Maneja el audio:**

   Al grabar, evita espacios muy grandes que causen eco, lo cual puede interferir con los matices del audio.

5. **5. Configura la iluminación:**
   Usa una luz suave y difusa, como un aro de luz o un panel LED, para crear una atmósfera acogedora y relajante.

Consideraciones adicionales:

- **Microfonía:**

  No es necesario tener equipo de alta gama. Puedes empezar con el micrófono de tu teléfono o un micrófono básico como el Blue Yeti.

- **Ambiente visual:**

  La iluminación juega un papel clave. Experimenta con luces regulables o bombillas de colores para ajustar el tono y la atmósfera.

- **Sonidos naturales:**
  Si buscas inspiración, considera incorporar sonidos relajantes como el murmullo de una fuente de agua o los sonidos de la lluvia.

La acústica ASMR se refiere a los sonidos específicos diseñados para inducir la Respuesta Sensorial Meridiana Autónoma (ASMR), una sensación placentera de hormigueo en el cuero cabelludo y el cuello. Estos sonidos, que incluyen susurros, golpecitos, roce y crujidos, se graban a menudo con micrófonos binaurales para crear una experiencia sonora inmersiva en tres dimensiones, que simula la percepción sonora natural y genera un estado de relajación y bienestar.

Características de la acústica ASMR:

- **Sonidos Desencadenantes:**

  Involucra sonidos suaves y repetitivos como susurros, golpecitos rítmicos, cepillado, el sonido de papel arrugado o crujido de labios.

- **Grabación Binaural:**

  Se utilizan micrófonos binaurales (dos micrófonos separados) para grabar el sonido. Esto crea una sensación de profundidad y localización sonora, haciendo que el oyente sienta que el sonido está cerca de él y es tridimensional.

- **Uso de Auriculares:**

  La grabación binaural está diseñada para ser escuchada con auriculares, ya que simula cómo el sonido llega a cada oído en la vida real.

- **Objetivo:**
  El objetivo es inducir la sensación de hormigueo (el "cosquilleo") y promover la relajación, el bienestar y el sueño.

Ejemplos de sonidos y aplicaciones:

- **Para dormir:**

  Sonidos como el golpeteo en madera o cristal, o el arrugado de papel, son populares para calmar y ayudar a conciliar el sueño.

- **En el trabajo:**

  Sonidos de fondo suaves, como una fuente de agua o una música relajante, pueden crear un ambiente propicio para la concentración.

- **Contenido popular:**
  Canales y creadores en plataformas como YouTube y Spotify ofrecen horas de contenido de ASMR con diversos sonidos para relajar y

dormir, como el sonido de la lluvia, la naturaleza o la atención personal.

El ASMR aplica para la reducción del estrés y la ansiedad, la promoción de la relajación y la mejora de la calidad del sueño al proporcionar una sensación placentera y hormigueo mediante estímulos suaves y recurrentes, como susurros, golpecitos o sonidos de la naturaleza, que activan áreas cerebrales asociadas al bienestar. Se experimenta en plataformas como YouTube y TikTok, así como de forma directa en persona.

¿Dónde se aplica?

- **En plataformas digitales:**

  Videos de ASMR se publican en YouTube y TikTok, donde los "ASMRtists" crean contenido para una audiencia masiva que busca relajación.

- **En la vida cotidiana:**

  Se pueden experimentar estímulos de ASMR en la vida diaria, como en un masaje en la cabeza, el cepillado del cabello, el sonido suave de las páginas de un libro o incluso al recibir atención personalizada.

- **En terapias:**
  Se utiliza para ayudar a quienes sufren de insomnio, pensamiento acelerado y ansiedad, creando una rutina relajante que facilita conciliar el sueño.

Ejemplos de estímulos de ASMR

Estos "desencadenantes" son muy personales, pero algunos comunes incluyen:

- **Sonidos suaves:** Golpecitos en vidrio, crujidos de papel, el sonido de lluvia.
- **Voces tranquilas:** Susurros, o incluso conversaciones calmadas.
- **Movimientos lentos:** Manipulación de objetos, plegado de ropa, movimientos de manos.
- **Atención personalizada:** Acciones como cepillar el cabello o hacer masajes en la cabeza.

Beneficios clave

- **Relajación:** Ayuda a alcanzar un estado de calma y tranquilidad.
- **Mejora del sueño:** Es eficaz para conciliar el sueño y mejorar su calidad.
- **Reducción de la ansiedad y el estrés:** La sensación de confort y seguridad que genera es útil para aliviar estos estados.

¿Por qué el ASMR me excita?

El ASMR se produce por la liberación de endorfinas, que producen felicidad, oxitocina. Que contribuye a crear un estado de bienestar y calidez, y serotonina, que mantiene en equilibrio el estado de ánimo”

El ASMR (Respuesta Sensorial Meridiana Autónoma) se relaciona con el apetito principalmente a través de los videos ASMR de comida, que pueden provocar una satisfacción vicaria y un antojo virtual por los alimentos presentados. Este contenido busca generar relajación y bienestar, y para algunos espectadores, ver a otros comer alimentos de forma placentera puede ser una forma de experimentar esa satisfacción sin consumir el alimento en sí. Además, el ASMR puede reducir el estrés y mejorar el sueño, lo cual indirectamente afecta los hábitos alimenticios al regular las hormonas del apetito y disminuir la preferencia por alimentos altos en calorías.

ASMR y la satisfacción indirecta

- **Satisfacción vicaria:**

  Ver a otros disfrutar de alimentos, especialmente en videos de ASMR de comida (a veces llamados "mukbangs"), puede dar a los espectadores una sensación de saciedad o placer, como si ellos mismos estuvieran comiendo.
- **Conexión emocional:**
  El formato íntimo de los videos ASMR de comida, con primeros planos y susurros, puede crear una sensación de conexión y calma, lo que influye en las respuestas emocionales hacia la comida.

El ASMR por ascendencia al sexo al apetito como moderador del entusiasmos del mismo, para generar el hábito y la educación de emocional mente ascender o asistir en los espacios necesarios de forma armonizada,

ASMR – CONSUMO – MUSICA

ASMR – AMBASSADOR LINK – VENTAS

MUSICA – TURISMO – ASMR

El ASMR no está vinculado directamente con la alimentación ni el sexo ni mucho menos con la creación de la necesidad de estar en ese espacio en especifico en ese salón o habitación donde se practica la labor ASMR, practicarlo en salas de espera en general y en especifico quien lo busque como destreza (yoga,lectura,etc.)

https://es.aliexpress.com/w/wholesale-microfono-asmr.html?spm=a2g0o.productlist.search.0

Automatización de las cadenas de valor en todo el campo de asmr.

Buscar el asmr de forma digital

El espacio en forma física.

Ventas de productos accesorios y alimentos.

Eventos (música/viaje).

Negocio (ambassador link).

Suministro y materia prima y recursos digitales para el emprendimiento.